

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

*Л.Д. Іваненко, І.В. Михалєвська, Т.В. Свеста, О.М. Сиротюк,  
О.Р. Хазієва*

# **Валеологія**

## **Словник – довідник**

*Для студентів і магістрантів денного і заочного відділень  
природничого факультету*

Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2009

УДК 613 (083)

ББК 51.204 2

В 15

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
Протокол № від 2009р.*

Рецензенти:

**Л. М. Куркчі** - кандидат біологічних наук, доцент кафедри природничо-математичних наук Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

**Н.М. Поліщук** - методист лабораторії біології та основ здоров'я Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

**А.П.Стадниченко** - доктор біологічних наук, завідувач кафедри зоології Житомирського державного університету імені Івана Франка

**Л.Д. Іваненко, І.В. Михалєвська, Т.В. Свеста, О.М. Сиротюк, О.Р. Хазієва**

**075**

Валеологія. Словник-довідник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім.. І.Франка, 2009 – 44с.

Словник-довідник містить основні валеологічні поняття і терміни, які сприяють кращому вивченню та засвоєнню питань з охорони здоров'я.

Рекомендовано для студентів природничих спеціальностей середніх і вищих навчальних закладів, вчителів біології загальноосвітніх шкіл при викладанні курсів "Основи здоров'я", "Основи безпеки життєдіяльності", "Біологія людини", "Основи медичних знань".

УДК 613 (083)

ББК 51.204 2

В 15

© Валеологія, 2009

## Передмова

Головним скарбом  
життя є не землі, що ти їх  
завоював, не багатства, що  
їх маєш у скринях.  
...Головним скарбом життя  
є здоров'я, і, щоб його  
зберегти, потрібно багато  
що знати.

## Авіценна

Обов'язковим компонентом національної освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, гігієнічне виховання молоді, розвиток валеологічної свідомості та культури здоров'я особистості.

У фаховій підготовці вчителів біології викладання курсу "Валеологія" посідає важливе місце, оскільки сприяє формуванню у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я. Проблема збереження здоров'я, формування свідомого вибору здорового способу життя є сьогодні однією з найактуальніших.

Основні напрями реформи освіти визначають як найважливіше, обов'язкове завдання вищої школи – давати студентам глибокі й міцні знання основ наук. Цьому сприяє застосування в навчальному процесі термінів і понять, використання яких є необхідною передумовою ефективності навчання.

Призначення словника-довідника – сприяння кращому вивченню, систематизації та закріпленню знань студентів про найважливіші проблеми здорового способу життя.

Словник-довідник поліпшить засвоєння студентами теоретичного матеріалу з валеології, допоможе поглибити їхні знання з питань охорони здоров'я.